

Aderezo Tipo Ranch Bajo en Grasa

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 taza frijoles blancos (15 onzas, tipo "Great Northern", enjuagados y escurridos)

1/4 taza agua

1/2 taza yogurt natural, bajo en grasa

1/2 cucharadita ajo en polvo

1/8 cucharadita pimienta de cayena

1/4 cucharadita pimienta negra

1 cucharada cebollines (frescos, picados)

1 cucharada perejil (fresco, picado)

1/4 cucharadita tarragón (seco)

1/4 cucharadita sal

1 cucharada jugo de limón

Preparación

1. Licúe los frijoles y ajo en una licuadora, añadiendo agua hasta obtener la consistencia deseada.
2. Licúe durante 2 minutos para tener una consistencia suave e incorporada.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	170 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	10 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Utilice una espátula para raspar la mezcla dentro de un tazón mediano.

4. Incorpore el yogurt, pimienta de cayena, cebollines, perejil y tarragón, sal y jugo de limón. Sirva en un plato hondo.

Origen: National Cancer Institute (NCI), 5-A-Day Web site